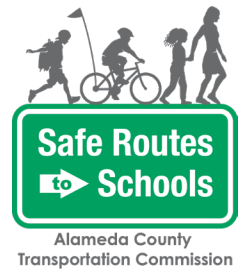


Caminar o andar sobre ruedas, en curso mayo



Tema: El mes de la bicicleta

Mientras que los días se alargan y el tiempo se calienta, agradecemos que cada día tenemos más horas de luz para disfrutar actividades al aire libre. Mayo es el mes de la bicicleta. A continuación hay algunas formas de facilitar montando en bicicleta durante el verano.

Actividades que sus hijos o sus estudiantes podrían hacer antes de su evento de caminar o andar sobre ruedas:

- ¡Descubran que eventos y talleres divertidos están ocurriendo cerca de ustedes con el organizador [Bike East Bay!](#)
- Las familias pueden usar nuestras instrucciones [para ajustar su casco seguramente](#) como un recordatorio de cómo ponerse un casco correctamente antes de montar en bicicleta. Luego, los estudiantes pueden usar sus propios cascos para practicar poniéndoselos seguramente antes de montar en bicicleta.

Actividades que sus hijos podrían hacer durante el evento de caminar o andar sobre ruedas:

- ¡Celebren el Día de Montar en Bicicleta a la Escuela el 16 de mayo o en el día que su escuela escogió!
- Monten en bicicleta el Día de Montar en Bicicleta al Trabajo el 17 de mayo y visiten una estación energizante. [¡Busquen una cerca!](#)
- Encuéntrense con algunos miembros de su comunidad y juntos planeen su ruta en bicicleta a la escuela.

¡Recuerden utilizar [estos consejos útiles](#) mientras caminan!



El programa Rutas Seguras a las Escuelas del Condado de Alameda es un programa de la Comisión del Transporte del Condado de Alameda (alamedactc.org) y es financiado con el impuesto a las ventas "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.